



OXFORD 5

BEDIENUNGSANLEITUNG RUDERGERÄT



Lesen Sie alle Warnhinweise und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie das Produkt benutzen. Heben Sie diese Anleitung auf.



OXFORD 5

WARNUNG

BEACHTEN SIE FOLGENDE HINWEISE, UM DIE RISIKEN VON VERLETZUNGEN EINZUDÄMMEN:

- Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie Ihr Trainingsgerät benutzen.
- Nutzen Sie Ihr Rudergerät nur wie in der Anleitung beschrieben.
- Das Trainingsgerät sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Überprüfen Sie alle Schrauben und beweglichen Teile, bevor Sie Ihr Trainingsgerät benutzen. Tauschen Sie defekte Teile gegebenenfalls aus.
- Beobachter sollten einigen Abstand zum Trainingsgerät einhalten, um Verletzungen vorzubeugen.
- Stecken Sie nie Finger oder Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Rudergerätes. Halten Sie kleine Kinder während dem Training vom Rudergerät fern um Verletzungen vorzubeugen.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Rudergerätes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
- Tragen Sie Sportbekleidung und Trainingsschuhe während des Trainings.
- Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
- Halten Sie die Oberseite der Fußstützen sauber und trocken.
- Seien Sie vorsichtig beim Auf- bzw. Abbau des Geräts.
- Das Rudergerät sollte immer nur von einer Person benutzt werden.
- Verwenden Sie keine anderen Anbauteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden. Anbauteile können Verletzungen verursachen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Aerosolprodukte (Sprays) verwendet werden oder wenn Sauerstoff verabreicht wird.
- Das Gerät sollte auf einem stabilen Untergrund aufgebaut werden.

1. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

2. Prüfen Sie vor der Nutzung des Rudergeräts, ob der ARRETIERUNGSSTIFT fest im Rahmen steckt.

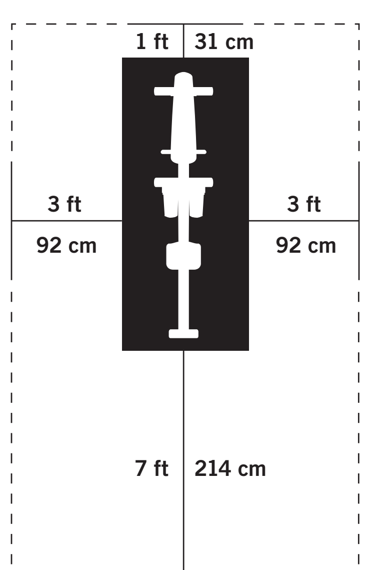


Haustiere und Kinder unter 14 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zum Rudergerät einhalten.
Kinder unter 14 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Gerät benutzen.
Kinder über 14 Jahren dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.



AUFSTELLEN DES RUDERGERÄTS

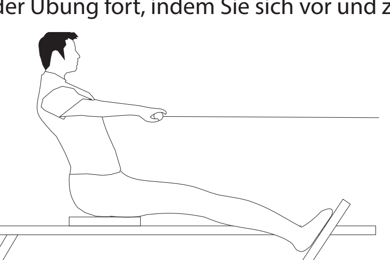
Stellen Sie das Rudergerät auf einer ebenen Fläche auf. Planen Sie ausreichend Platz rund um das Rudergerät ein (siehe Abbildung rechts). Platzieren Sie das Gerät nicht in einem Bereich, wo es Entlüftungen oder Luftöffnungen blockiert.

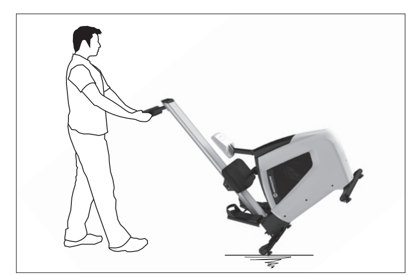


TRAININGSOPTIONEN

Stellen Sie die Fußstützen ein und ziehen Sie die Fußgelenkschlaufen fest. Umgreifen Sie den Griff und beginnen Sie mit dem Ruderzug, indem sie sich leicht nach vorn beugen und dabei die Knie gebeugt und die Arme gestreckt halten.

Drücken Sie sich dann zurück. Richten Sie sich dabei wieder auf, und strecken Sie die Beine. Kehren Sie dann zur Ausgangsposition zurück. Fahren Sie mit der Übung fort, indem Sie sich vor und zurück bewegen.





BEWEGEN DES RUDERGERÄTS

VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION

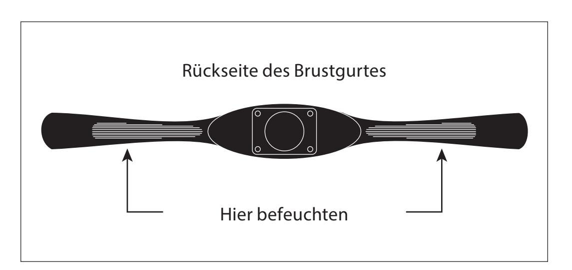
Ihr Rudergerät ist möglicherweise nur mit einem Herzfrequenzsensor ausgestattet.

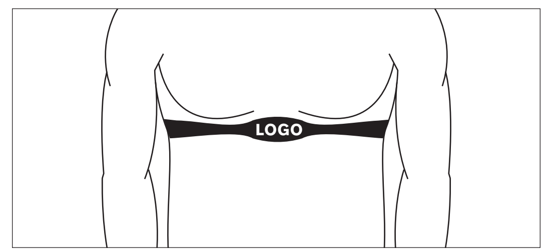
Die Herzfrequenzfunktion an diesem Gerät ist kein medizinisches Gerät. Hand- oder Daumenpulssensoren zeigen Ihnen eine relative Schätzung Ihrer tatsächlichen Herzfrequenz an. Man sollte sich aber nicht auf sie verlassen, wenn eine genaue Messung benötigt wird. Einige Personen, darunter auch Patienten in kardiologischen Rehazentren benötigen daher ein anderes Gerät zur Pulsmessung, z.B. einen Brustgurt oder Handgelenkband. Die Bewegungen des Nutzers können unter anderem die Genauigkeit der gemessenen Werte beeinträchtigen. Die Herzfrequenzmessung soll nur als Trainingshilfe dienen, die ungefähre Herzfrequenzen anzeigt. Beraten Sie sich hierzu zusätzlich mit Ihrem Arzt.

DRAHTLOSER EMPFÄNGER ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (im Lieferumfang enthalten)

Sollten Sie das Gerät mit einem Brustgurt nutzen, kann Ihre Herzfrequenz drahtlos an das Rudergerät übertragen und auf der Konsole angezeigt werden. Das Rudergerät wird nicht mit einem Brustgurt ausgeliefert (siehe AUFBAUANLEITUNG in Ihrer BEDIENUNGSANLEITUNG).

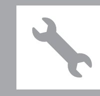
Befeuchten Sie zunächst die beiden Gummielektroden des Brustgurts mit ein paar Tropfen Wasser. Platzieren Sie die Mitte des Gurts unter der Brust oder den Brustmuskeln, direkt auf Ihrem Brustbein. Das Logo zeigt dabei nach außen. HINWEIS: Der Brustgurt muss eng anliegen und richtig positioniert sein, damit Sie eine genaue und durchgängige Pulsmessung angezeigt bekommen. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt oder nicht richtig positioniert ist, kann der angezeigte Puls falsch oder die Messung nicht durchgängig sein.







AUFBAU



 WARNUNG

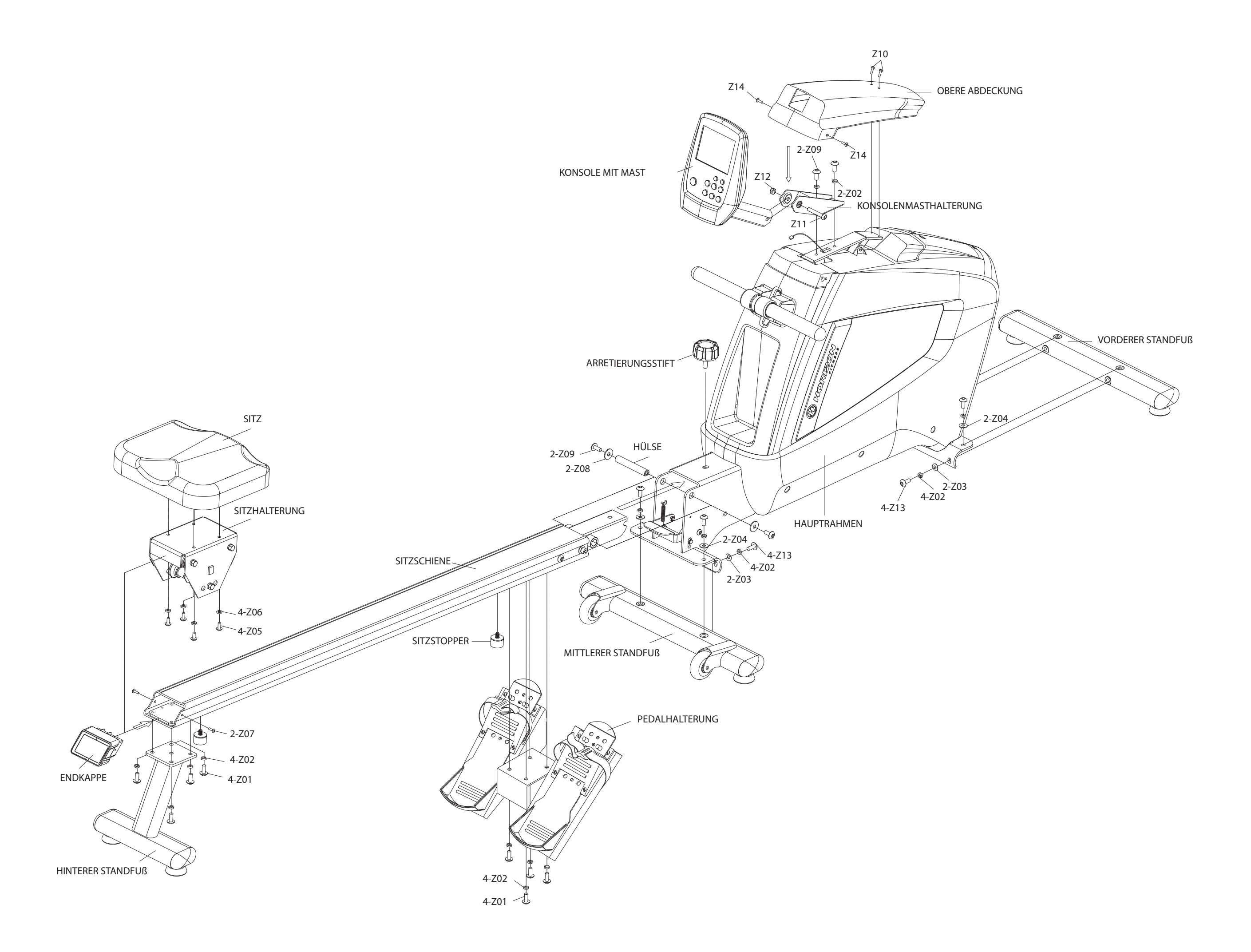
Bei einigen Aufbauschritten müssen Sie besonders aufpassen. Es ist sehr wichtig, dass Sie die Aufbauanweisungen genau befolgen, um sicher zu gehen, dass alle Teile fest angezogen sind. Wenn Sie den Aufbauanweisungen nicht folgen, können Teile des Rudergerätes nicht fest genug angezogen sein, sich lösen und Geräusche verursachen. Um Schäden am Rudergerät zu vermeiden, lesen Sie die Aufbauanweisungen erneut durch und korrigieren Sie eventuelle Fehler im Aufbau.

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, tragen Sie die Seriennummer des Rudergerätes unten ein. Die Seriennummer wie auch den Modellnamen finden Sie im Rahmen.

TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DEN MODELLNAMEN IN DIE LEEREN FELDER EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLNAME: HORIZON FITNESS | | | | | | | | | | | | RUDERGERÄT


Z10
Z14
OBERE ABDECKUNG
KONSOLE MIT MAST
2-Z09
Z14
Z12
2-Z02
KONSOLENMASTHALTERUNG
Z11
VORDERER STANDFUß
ARRETIERUNGSSTIFT
SITZ
2-Z04
2-Z09
HÜLSE
2-Z08
2-Z03
4-Z02
4-Z13
HAUPTRAHMEN
SITZHALTERUNG
2-Z04
4-Z13
4-Z02
2-Z03
SITZSCHIENE
4-Z06
4-Z05
SITZSTOPPER
MITTLERER STANDFUß
PEDALHALTERUNG
2-Z07
4-Z02
4-Z01
ENDKAPPE
HINTERER STANDFUß
4-Z02
4-Z01

BEINHALTETES WERKZEUG:

- ☐ Schraubenschlüssel
- ☐ 5 mm Inbusschlüssel (T-Form)
- ☐ 5 mm Inbusschlüssel (L-Form)
- ☐ 13 / 15 mm Schraubenschlüssel

BEINHALTETE TEILE:

- ☐ 1 Hauptrahmen
- ☐ 1 Vorderer Standfuß
- ☐ 1 Mittlerer Standfuß
- ☐ 1 Hinterer Standfuß
- ☐ 1 Sitzschiene
- ☐ 1 Pedalhalterung
- ☐ 1 Sitz
- ☐ 1 Sitzhalterung
- ☐ 1 Konsole mit Mast
- ☐ 1 Endkappe
- ☐ 2 Sitzstopper
- ☐ 1 Hülse
- ☐ 1 Arretierungsstift
- ☐ 1 obere Abdeckung
- ☐ 1 Konsolenmasthalterung
- ☐ 1 Schraubenpaket

VOR DEM AUFBAU



ACHTUNG

Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie das Produkt benutzen. Heben Sie diese Anleitung für zukünftigen Gebrauch auf.

Herzlichen Glückwunsch zur Wahl eines Horizon Fitness Rudergerätes. Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnesstrainings getan! Ihr Horizon Fitness Rudergerät ist eine sehr große Hilfe, damit Sie ihre persönlichen Fitnessziele erreichen. Der regelmäßige Gebrauch kann Ihre Lebensqualität erheblich verbessern.

Hier sind einige Vorteile eines regelmäßigen Trainings:

- Gewichtsreduzierung
- Ein gesünderes Herz
- Verbesserte Körperhaltung
- Mehr Energie im Alltag
- Stressabbau
- Wertvoller Ausgleich zu alltäglichen Belastungen
- Besseres Aussehen und Wohlbefinden



BENÖTIGEN SIE HILFE?

Falls Sie Fragen haben oder Teile fehlen, setzen Sie sich bitte mit Ihrem Händler vor Ort in Verbindung.





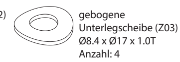
AUFBAUSCHRITT 1

SCHRAUBENPAKET 1 BEINHALTET:

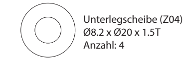


Schraube (Z13)
M8 x 30L
Anzahl: 8

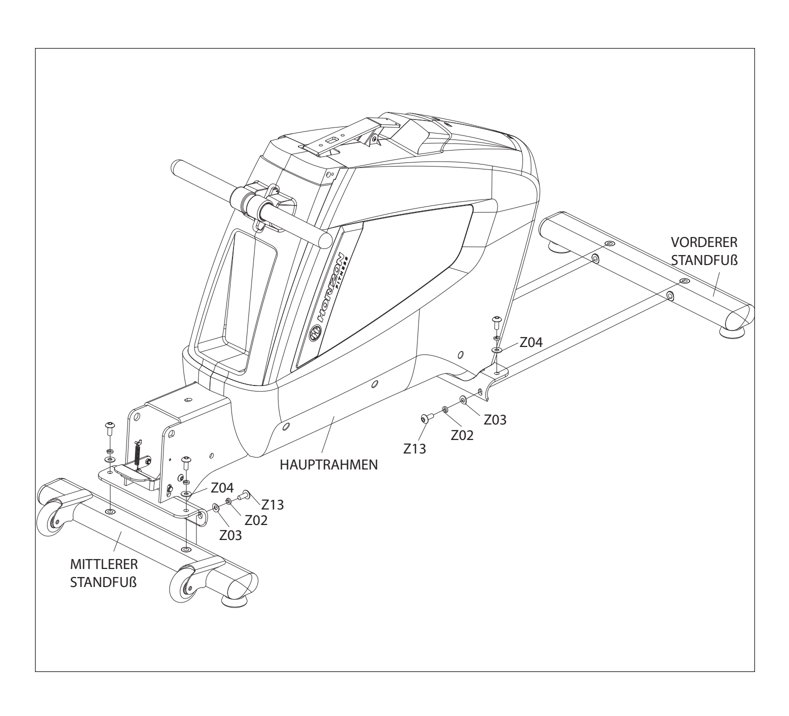
Federringscheibe (Z02)
Ø8.2 x Ø15.4 x 2.0T
Anzahl: 8



gebogene Unterlegscheibe (Z03)
Ø8.4 x Ø17 x 1.0T
Anzahl: 4



Unterlegscheibe (Z04)
Ø8.2 x Ø20 x 1.5T
Anzahl: 4

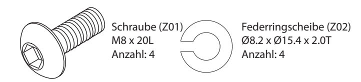


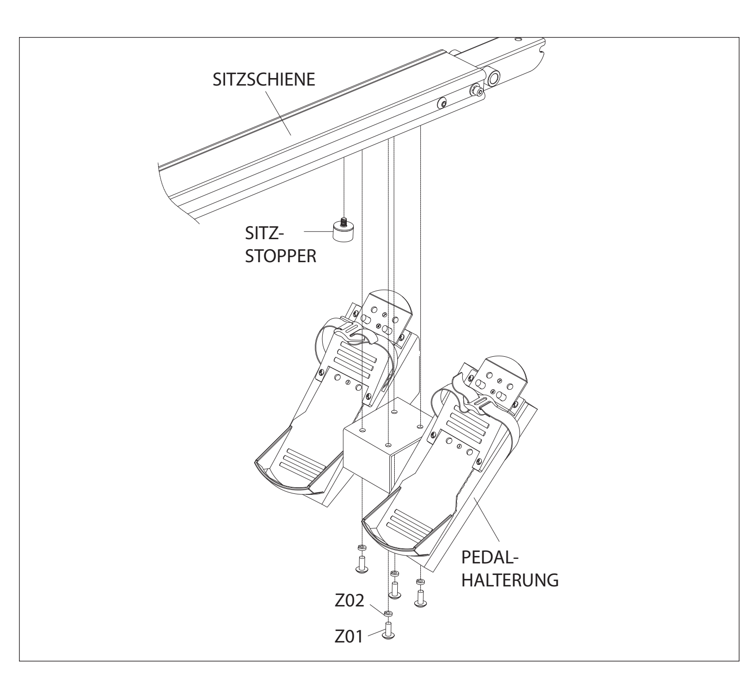
A Befestigen Sie den vorderen Standfuß mit 4 Schrauben (Z13), 4 Federringscheiben (Z02), 2 gebogenen Unterlegscheiben (Z03) und 2 Unterlegscheiben (Z04) am Rahmen.

B Befestigen Sie den mittleren Standfuß mit 4 Schrauben (Z13), 4 Federringscheiben (Z02), 2 gebogenen Unterlegscheiben (Z03) und 2 Unterlegscheiben (Z04) am Rahmen.

AUFBAUSCHRITT 2

SCHRAUBENPAKET 2 BEINHALTET:





A Befestigen Sie die Pedalhalterung mit 4 Schrauben (Z01) und 4 Federringscheiben (Z02) an der Sitzschiene.

B Verschrauben Sie den Sitzstopper mit der Sitzschiene.



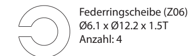


AUFBAUSCHRITT 3

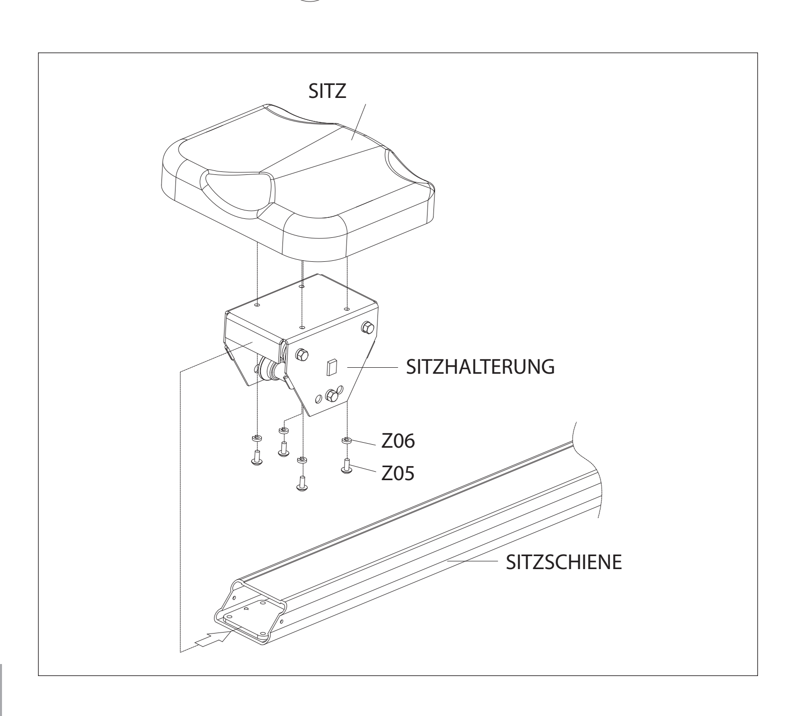
SCHRAUBENPAKET 3 BEINHALTET:



Kreuzschraube (Z05)
M6 x 15L
Anzahl: 4



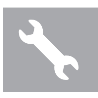
Federringscheibe (Z06)
Ø6.1 x Ø12.2 x 1.5T
Anzahl: 4



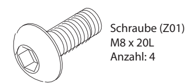
A Befestigen Sie den Sitz mit 4 Kreuzschrauben (Z05) und 4 Federringscheiben (Z06) an der Sitzhalterung.

B Schieben Sie den Sitzaufbau (Sitzhalterung und Sitz) auf die Sitzschiene.

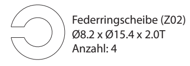
AUFBAUSCHRITT 4



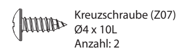
SCHRAUBENPAKET 4 BEINHALTET:



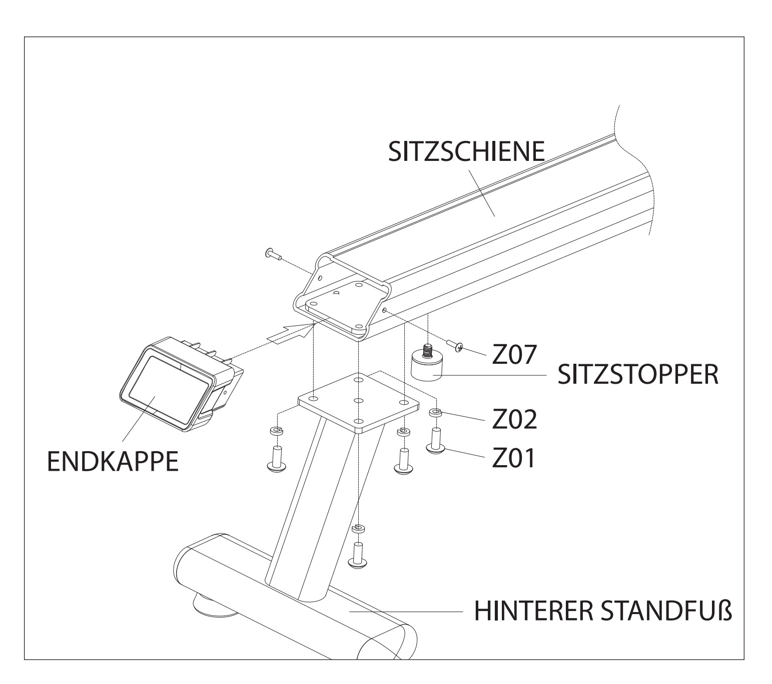
Schraube (Z01)
M8 x 20L
Anzahl: 4



Federringscheibe (Z02)
Ø8.2 x Ø15.4 x 2.0T
Anzahl: 4

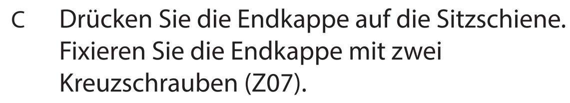


Kreuzschraube (Z07)
Ø4 x 10L
Anzahl: 2



A Befestigen Sie den Sitzstopper an der Sitzschiene.

B Befestigen Sie den hinteren Standfuß mit 4 Schrauben (Z01) und 4 Federringscheiben (Z02) an der Sitzschiene.

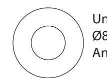


C Drücken Sie die Endkappe auf die Sitzschiene. Fixieren Sie die Endkappe mit zwei Kreuzschrauben (Z07).

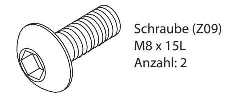


AUFBAUSCHRITT 5

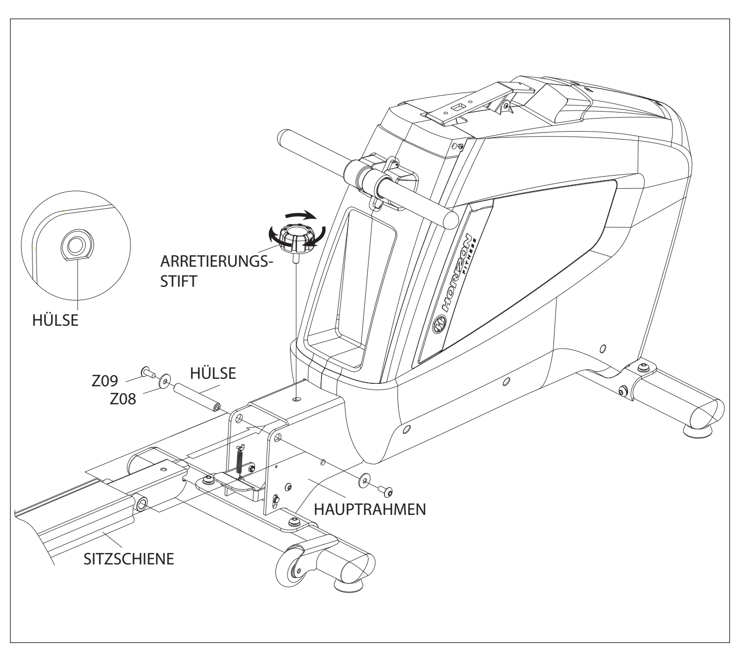
SCHRAUBENPAKET 5 BEINHALTET:



Unterlegscheibe (Z08)
Ø8.6 x Ø26 x 2T
Anzahl: 2



Schraube (Z09)
M8 x 15L
Anzahl: 2



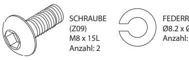
A Schieben Sie die Sitzschiene in den Hauptrahmen. Stecken Sie die Hülse durch die Sitzschiene und den Hauptrahmen. Befestigen Sie dann mit 2 Unterlegscheiben (Z08) und Schrauben (Z09) die Sitzschiene am Hauptrahmen.

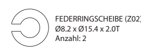
B Stecken Sie den Arretierungsstift in das Loch am Hauptrahmen und schrauben Sie ihn fest.

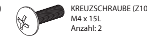


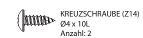
AUFBAUSCHRITT 6

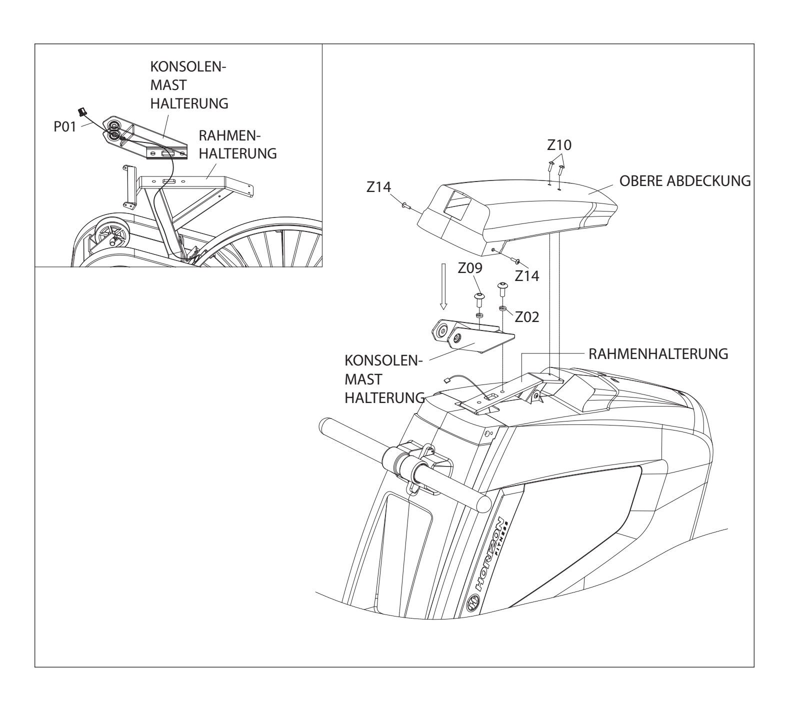
SCHRAUBENPAKET 6 BEINHALTET:











A Stecken Sie das Kabell (P01) durch den Schlitz der Konsolenmasthalterung.

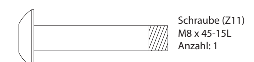
B Verschrauben Sie die Konsolenmasthalterung mit der Rahmenhalterung mit Hilfe von 2 Federringscheiben (Z02) und 2 Schrauben (Z09).

C Befestigen Sie die obere Abdeckung an der Rahmenhalterung mit 2 Kreuzschrauben (Z10) und 2 Kreuzschrauben (Z14).

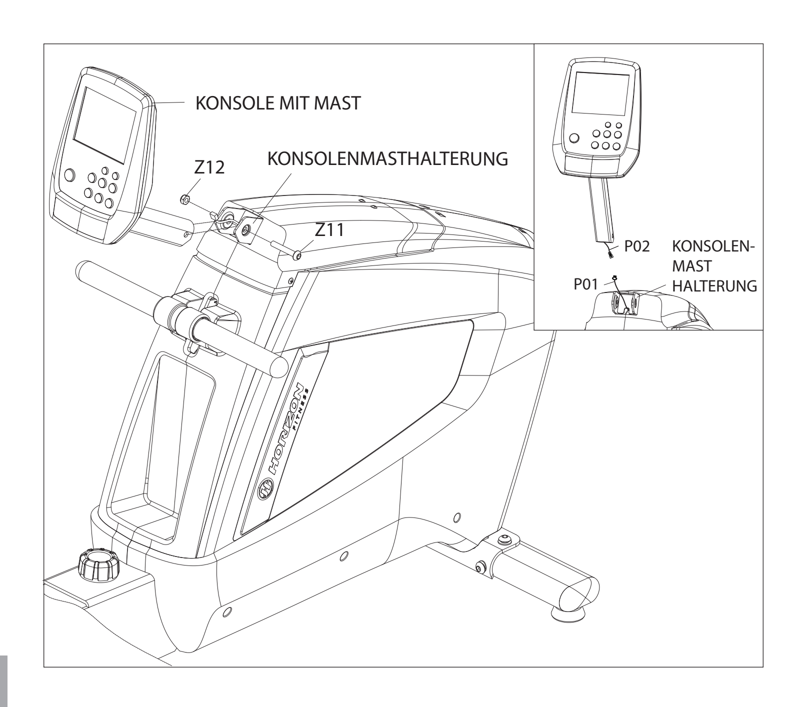
AUFBAUSCHRITT 7



SCHRAUBENPAKET 7 BEINHALTET:







A Verbinden Sie die Kabel (P01) und (P02) und drücken Sie das Kabel in den Schlitz der Konsolenmasthalterung.

B Befestigen Sie den Konsolenmast an der Konsolenmasthalterung mit 1 Schraube (Z11) und 1 Mutter (Z12). Achten Sie darauf, dass Sie die Schraube NICHT hineinschrauben.

Hinweis: Prüfen Sie, bevor Sie den Mast an der Halterung befestigen, dass Sie die Kabel P01 und P02 miteinander verbunden haben. Andernfalls funktioniert die Konsole nicht ordnungsgemäß.



AUFBAUSCHRITT 8

SIE SIND FERTIG!

OXFORD 5

Aufbaumaß: 253 x 54 x 101 cm

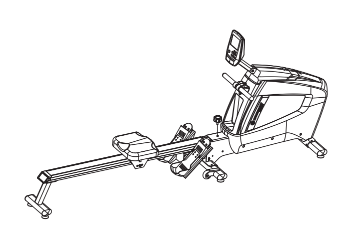
Produktgewicht: 47 kg

ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFSTELLEN

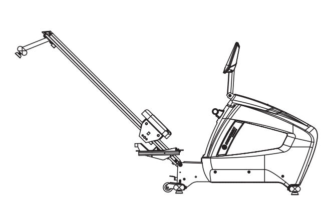


OXFORD 5

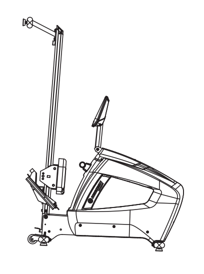
ZUSAMMENKLAPPEN



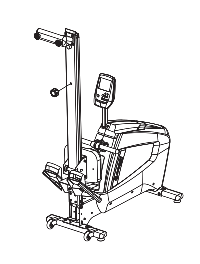
Drehen Sie den Arretierungsstift heraus.



Heben Sie die Sitzschiene an.

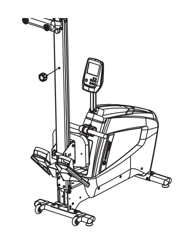


Heben Sie diese nach oben und verriegeln Sie die Schiene.

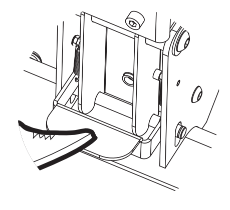


Stecken Sie den Arretierungsstift dann von der Hinterseite in die Schiene und schrauben Sie ihn fest.

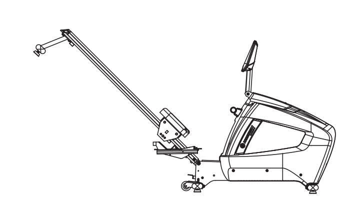
AUFSTELLEN



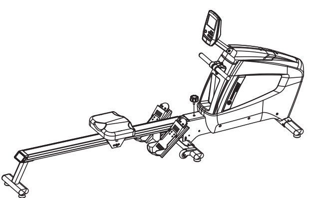
Drehen Sie den Arretierungsstift heraus.



Treten Sie auf die Fußplatte.



Ziehen Sie die Schiene herunter.



Stecken Sie den Arretierungsstift hinein und ziehen Sie ihn fest.

ACHTUNG!

OXFORD 5 ist klappbar. Bitte achten Sie darauf, die Fußplatte nicht unabsichtlich zu berühren und damit den Klappmechanismus auszulösen.

RUDERGERÄT BEDIENUNG



Dieser Abschnitt erklärt, wie Sie Ihre Rudergerät-Konsole und deren Programme nutzen können. Der Abschnitt Basisoperationen beinhaltet folgende Anleitungen:

- INBETRIEBNAHME
- AUTOMATISCH EIN-/AUSSCHALTEN
- OXFORD 5 BEDIENUNG
- OXFORD 5 FUNKTIONEN



OXFORD 5 FUNKTIONEN

1) RUDERSCHLÄGE (STROKES): Zählt die Ruderschläge bis zu 9900 oder bei einem voreingestellten Wert herunter bis Null.

2) RUDERSCHLÄGE PRO MINUTE (STROKES PER MINUTE; SPM): Zeigt die Ruderschläge pro Minute an.

3) KALORIEN/HERZFREQUENZ (CALORIES/PULSE): Automatischer Scan der Herzfrequenz und des Kalorienverbrauchs während des Trainings. Wenn der Computer keine Herzfrequenz misst, werden nur die verbrauchten Kalorien angezeigt.

4) WATT (WATTS): Zeigt die Watt während des Trainings an.

5) ZEIT PRO 500 METER (TIME/500M): Geschätzte Zeit für 500 m

6) METER (METRES): Zählt die Entfernung von 0 bis 9999 Meter oder bei einem voreingestellten Wert herunter bis Null. Wenn der Wert größer ist als 9999, berechnet der Computer die Entfernung in 10-Meter-Schritten. 10,01 bedeutet dann 10010 Meter.

7) ZEIT (TIME): Zählt die Trainingsdauer bis zu 99:59 an oder bei einem voreingestellten Wert herunter bis Null.

8) PROFILANZEIGE (PROFILE DISPLAY): Zeigt die Intensität des Trainings, das Wattprofil und das SPM-Profil an.

9) NACHRICHTENZEILE (MESSAGE BAR): Zeigt die Anweisungen an.

10) RENNDIAGRAMM (RACING DIAGRAM): Zeigt den Stand des Rennens zwischen Nutzer und Computer an.

OXFORD 5 BEDIENUNG

A) DISPLAY-TASTE: Drücken Sie diese Taste, um das angezeigte Profil zu ändern. Sie können wählen zwischen Ruderintensität (Rowing Intensity), Kalorien (Calories) und Ruderschläge pro Minute (Strokes per Minute).

B) HOCH-/RUNTER-PFEILTASTE: Drücken Sie diese Taste zur Änderung der Angaben/Auswahl.

C) EIN/AUS (ON/OFF): Drücken Sie diese Taste zum Ein- oder Ausschalten der Konsole.

D) RUDERN (ROW): Drücken Sie diese Taste für einen Schnellstart.

E) ERHOLUNG (RECOVERY): Drücken Sie diese Taste, um die Herzfrequenz nach einem intensiven Training zu verringern.

F) ZURÜCK/PAUSE (BACK/PAUSE): Drücken Sie diese Taste, um in der Programmauswahl zurückzugehen. Drücken Sie diese Taste während des Trainings für eine PAUSE oder kurze Unterbrechung.

G) EINGABE (ENTER): Hiermit bestätigen Sie eine Eingabe.

H) MODUS (MODE): Hierüber bekommen Sie die Programmliste angezeigt.

* Max. Benutzergewicht = 130 kg / 286 lbs.

HINWEIS: Bitte positionieren Sie vor dem Training die Konsole und Konsolenmast in einem für Sie angenehmen Blickwinkel.
Auf der Konsole befindet sich eine dünne Schutzschicht aus durchsichtiger Plastik. Bitte entfernen Sie diese.

BREMSSYSTEM

OXFORD 5 ist mit einem Luft-Widerstands-System ausgestattet, das geschwindigkeitsabhängig ist.





INBETRIEBNAHME

Ihr Rudergerät wird von Ihnen angetrieben (Luftwiderstand). Es ist kein Motor oder Bremse eingebaut. Die Konsole wird mit 3 AAA Batterien angetrieben (nicht im Lieferumfang enthalten). Diese können an der Rückseite der Konsole ausgetauscht werden. Wenn Sie die Batterien austauschen, stellen sich alle Werte auf Null zurück (inkl. der Gesamtanzeige (TOTAL-Funktion)).

AUTOMATISCH EIN-/AUSSCHALTEN

Die Konsole schaltet sich automatisch ein, wenn Sie die MODE-Taste drücken. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, zeigt die Konsole für 30 Sekunden Ihre Trainingsdaten an. Wenn Sie innerhalb von 30 Sekunden keine Tasten drücken oder die Stange heranziehen, schaltet sich die Konsole automatisch aus.

TRAININGSBESCHREIBUNG

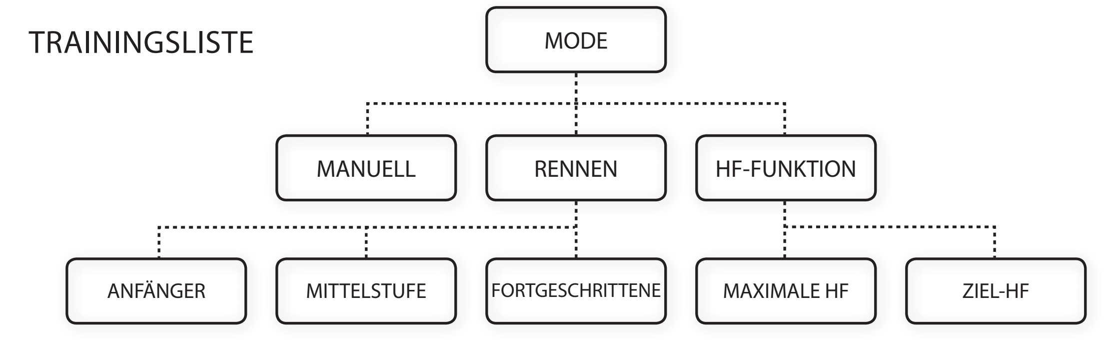
SCHNELLSTART

Drücken Sie die ROW-Taste, um das Training zu beginnen. Alle Trainingsergebnisse werden auf Null zurückgesetzt.

MODE

Drücken Sie die MODE-Taste, um eine Voreinstellung der Funktionen vorzunehmen. Wählen Sie dann mit der Pfeiltaste/MODE-Taste ein Training aus, und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ENTER-Taste (Eingabe).

TRAININGSLISTE



MANUELL (MANUAL)



MANUAL ist ein Training, bei dem Sie Ruderschläge, Meter und Zeit als Trainingsziel festlegen können. Alle Werte zählen herunter bis Null. Steht einer dieser Werte auf Null, ist das Training beendet. Die Konsole zeigt dann die Trainingsergebnisse (Watt, Kalorien, Ruderschläge pro Minute, Zeit für 500 m) für 30 Sekunden auf der Anzeige an.

RENNEN (RACE)

Bei diesem Training können Sie den Schwierigkeitsgrad des Rennens selbst definieren. Dabei wählen Sie zwischen leicht (EASY MODE), normal (NORMAL MODE) und schwer (HARD MODE). Wenn Sie den Schwierigkeitsgrad festgelegt haben, drücken Sie die ROW-Taste, um mit dem Wettbewerb zu beginnen. Wenn der Benutzer schneller ist als der Computer, wird das Boot des Benutzers als vor dem Computer führend angezeigt. Wenn das Boot die Zielgerade erreicht hat, blinkt eine Fahne. Die Nachrichtenanzeige zeigt dann das Ergebnis des Wettbewerbs an.

HF-FUNKTION (HERZFREQUENZFUNKTION)

Der Benutzer muss für diese Funktion einen Brustgurt tragen. Die Herzfrequenzmessung auf einem Rudergerät kann ungenau sein, da der Nutzer sich mit jedem Ruderschlag von der Konsole wegbewegt. Die Reichweite des Brustgurtsenders ist begrenzt (60-90cm Entfernung), die Signalstärke des Senders variiert je nach Position.

Für diese Funktion gibt es zwei Optionen: maximaler Puls (MAXIMUM HR) und Zielpuls (TARGET HR). Sie können einen Herzfrequenzwert in der Konsole als maximale Herzfrequenz einstellen. Wenn Sie diesen maximalen Wert erreichen, wird Sie die Konsole durch ein akustisches Signal (Piepston) warnen. Mit diesem Training kann der Nutzer seine Herzfrequenz und damit die Intensität des Trainings überwachen. Nach Eingabe der Zielherzfrequenz wird der Nutzer über die Nachrichtenzeile aufgefordert, sein Alter einzugeben. Danach legt die Konsole eine Referenzherzfrequenz als vordefinierten Wert fest. Wenn die Herzfrequenz des Nutzers 15% höher oder niedriger als die vordefinierte Herzfrequenz ist, erscheint in der Nachrichtenzeile entweder "WERDEN SIE LANGSAMER" (Slow down) oder "WERDEN SIE SCHNELLER" (Workout hard). So trainieren Sie jederzeit im optimalen Herzfrequenzbereich.

 WARNUNG

Herzfrequenzüberwachungssysteme sind unter Umständen nicht genau. Übermäßiger Sport kann schwerwiegende Verletzungen verursachen oder zum Tod führen.

ERHOLUNG (RECOVERY)

Für dieses Training benötigen Sie einen BRUSTGURT. RECOVERY ist ein Konzept ähnlich dem Cool-Down. Wird die RECOVERY-Taste gedrückt, werden alle Programme beendet und gehen in den RECOVERY-Modus. Die Konsole registriert dann die aktuelle Herzfrequenz als Trainingsherzfrequenz. Wenn die Herzfrequenz des Nutzers 30% unter der Trainingsherzfrequenz ist oder 3 Minuten abgelaufen sind, wird die RECOVERY-Funktion automatisch beendet.

TRAININGSGRUNDLAGEN



Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

WIE OFT? (TRAININGSFREQUENZ)

Die American Heart Association empfiehlt mindestens drei- bis vier Mal wöchentlich zu trainieren, um Ihr Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Sollten Gewichts- und Fettverlust Ihr Ziel sein, sollten Sie noch häufiger trainieren. Ganz gleich, ob Sie 3 oder 6 Tage pro Woche trainieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Training zu einer lebenslangen Gewohnheit machen. Viele Menschen trainieren erfolgreich, weil Sie sich eine bestimmte Tageszeit dafür reservieren. Es spielt keine Rolle, ob Sie morgens, mittags oder abends trainieren. Wichtig ist, dass Sie eine Tageszeit wählen, zu der Sie möglichst nicht unterbrochen werden. Ein Fitnessprogramm ist nur dann erfolgreich, wenn es zu einer Priorität in Ihrem Leben wird. Also markieren Sie schon mal Ihre Trainingszeiten in Ihrem Terminkalender!

WIE LANGE? (TRAININGSDAUER)

Um die Vorteile eines aeroben Trainings ausnutzen zu können, ist es empfehlenswert, jeweils zwischen 24 bis 60 Minuten zu trainieren. Aber fangen Sie langsam an und steigern Sie allmählich die Trainingsdauer. Falls Sie in diesem Jahr noch kaum Sport betrieben haben, sollten Sie Ihr anfängliches Training auf weniger als 5 Minuten beschränken. Ihr Körper braucht Zeit, um sich auf Ihre neuen Aktivitäten einzustellen. Falls Ihr Trainingsziel Gewichtsreduzierung ist, ist ein längeres Training bei geringer Intensität effektiv. Eine Trainingsdauer von 48 Minuten wäre für derartige Resultate ein empfehlenswertes Ziel.

WIE INTENSIV? (TRAININGSINTENSITÄT)

Die Intensität hängt von Ihren Zielen ab. Wenn Sie sich mit den Horizon Fitness Rudergerät auf einen Wettkampf vorbereiten wollen, sollte die Intensität selbstverständlich höher sein, als wenn Sie auf eine allgemeine Fitness abzielen. Aber unabhängig von Ihren Zielen sollten Sie jedes Training anfänglich mit geringer Intensität durchführen. Aerobes Training muss nicht schmerzvoll sein, um Erfolge zu bringen. Es gibt zwei Wege, um Ihren Trainingserfolg zu messen. Der Erste ist die Beobachtung des Herzschlags, der Zweite die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus.

ERSCHÖPFUNGSNIVEAU

Der zweite und einfachere Weg, Ihren Trainingserfolg zu messen, ist die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus. Wenn Sie während dem Training so außer Atem sind, dass Sie sich nicht unterhalten können, haben Sie eine zu hohe Intensität gewählt. Sie sollten sich während des Trainings wohl fühlen, nicht erschöpft sein. Wenn Sie außer Atem sind, wird es Zeit, etwas langsamer zu laufen. Achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers, um einer Überanstrengung entgegenzuwirken.

WARTUNG UND PFLEGE

WELCHE REGELMÄSSIGEN WARTUNGEN SIND ERFORDERLICH?
Da wir nur versiegelte Kugellager benutzen, ist keinerlei Schmierung erforderlich. Wichtig ist jedoch, dass Sie nach jedem Training den Schweiß vom Rudergerät abwischen.

WIE REINIGE ICH MEIN RUDERGERÄT?
Bitte benutzen Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Verwenden Sie nur haushaltsübliche Reinigungsmittel und nie Lösungsmittel auf Kunststoffteilen. Wenn Sie den folgenden Wartungs- und Pflegeplan einhalten, sollten Probleme und Serviceanrufe vermeidbar sein.

NACH JEDEM GEBRAUCH (TÄGLICH)?
Reinigen Sie das Gerät nur mit Seife und Wasser.

WARNUNG!
Wischen Sie das Rudergerät nur mit einem befeuchteten Tuch ab. Benutzen Sie nie Lösungsmittel. Diese können Schäden an Ihrem Rudergerät verursachen.

JEDE WOCHE
Reinigen Sie den Boden unter dem Rudergerät:

- Schieben Sie das Rudergerät an eine andere Stelle.
- Wischen oder saugen Sie Staub weg.
- Stellen Sie nun Ihr Rudergerät wieder an seine Position.

JEDEN MONAT
Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben und Pedale fest sind.

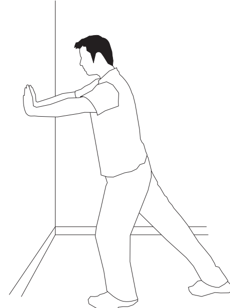




DEHNEN

ZUERST DEHNEN

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie zunächst einige Minuten mit Dehnübungen zubringen. Diese verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren das Verletzungsrisiko. Führen Sie die Dehnübungen mit langsamen und sachten Bewegungen durch. Dehnen Sie niemals bis zum Schmerzpunkt. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.

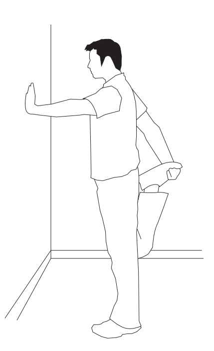


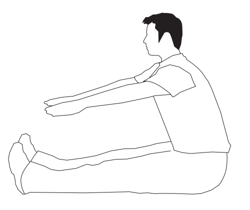
1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang nach hinten an den Oberschenkel. Das Knie des gebeugten Beines bleibt auf der Höhe des gestreckten Beines. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.





3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.



AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN SIND WICHTIG





AUFWÄRMEN
Die ersten 2 bis 5 Minuten des Trainings sollten Sie dem Aufwärmen widmen. Ihr Muskeln sollten langsam aufgewärmt werden, um sie auf größere Belastungen vorzubereiten. Beginnen Sie in einem langsamen Tempo. Das Aufwärmtraining sollte Ihre Herzfrequenz in die Zielherzfrequenzzone bringen.

ABKÜHLEN
Beenden Sie Ihr Training niemals abrupt! Die Abkühlphase sollte 3 bis 5 Minuten dauern und erlaubt so Ihrem Herzen, sich an die reduzierte Belastung anzupassen. Verringern Sie das Tempo in der Abkühlphase. Nach dem Abkühlen sollten Sie die zuvor genannten Dehnübungen durchführen, damit sich Ihre Muskeln lockern und entspannen.



ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein entscheidender Schritt, um Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung - geringe Intensität, längere Trainingsdauer
- Aussehen und Form verbessern - Intervalltraining, abwechselnd hohe und niedrige Belastungen
- Energieniveau erhöhen - häufigeres Training pro Tag
- Verbesserte sportliche Leistung - hohe Intensität
- Herz-Kreislauf-System beanspruchen - mittlere Intensität, lange Trainingsdauer

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie sie auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Längerfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole liefert Ihnen verschiedene Informationen, die Sie zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Sie können die Entfernung, Kalorien und Zeit nutzen.

FÜHREN SIE EIN TRAININGSTAGEBUCH
Kopieren Sie Wochen- und Monatspläne auf den folgenden Seiten, um Ihre Trainingsfortschritte dokumentieren zu können. Nach einiger Zeit werden Sie mit Stolz auf Ihre Trainingserfolge zurückblicken können!



OXFORD 5

WOCHENPLAN

WOCHE # ______			WOCHENZIEL ______		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHE INSGESAMT:					

WOCHE # ______			WOCHENZIEL ______		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHE INSGESAMT:					

WOCHENPLAN

WOCHE # ______			WOCHENZIEL ______		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHE INSGESAMT:					

WOCHE # ______			WOCHENZIEL ______		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHE INSGESAMT:					





MONATSPLAN

MONAT ______		MONATSZIEL ______	
WOCHE #	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONAT INSGESAMT:			

MONAT ______		MONATSZIEL ______	
WOCHE #	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONAT INSGESAMT:			



OXFORD 5

MONATSPLAN

MONAT ________________		MONATSZIEL ________________	
WOCHE #	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONAT INSGESAMT:			

MONAT ________________		MONATSZIEL ________________	
WOCHE #	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONAT INSGESAMT:			

OXFORD 5 EXPLOSIONSANSICHT



9
Q09x12
Q11x12
Q13x6
Q16
Q09
Q15
Q04
Q15
5
Q18
Q17
Q14
Q18
Z10
Q03
Z14x2
12
Z09x2
Z02x2
Z11
AC1
P05
P04
P01
Q09x3
1
Z12
P03
Q12x4
14
R44x3
R28x3
R41x3
R29x3
R32x2
R31x2
11
R38x2
8
AB1
Z13x4
Z02x4
Z04x2
S01
Z08x2
V05
Z09x2
Z03x2
R18
K06x2
K05x2
K01
13
K07
14
Q09
Z03x2
Z13x4
Z02x4
Z04x2
K03
K02
B28x2
B27x2
K08x2
R41x3
R29x3
K04x2
R44x3
R28x3
4
F13
D06
F05x2
7
10
3
Z07x2
Q09x3
F14
Z02x4
Z01x4
Z06x4
Z05x4
15
6
Z02x4

1

J03x2
J04x2
J02
J01

2

D07x2
D02

3

D08x3
D01
D04x3
D03x3
D03x3
D04x3
D05x3
21x3

4

AF1
F06x2
F15x6
F08x6
F10x6
F01
F11
F05
V02
F16
F11
F12

5

G01
G02

6

7

8

9

N08x4
N03
N09x2
N02
N63
N06x7
N01
N60
N04
N61
V01

10

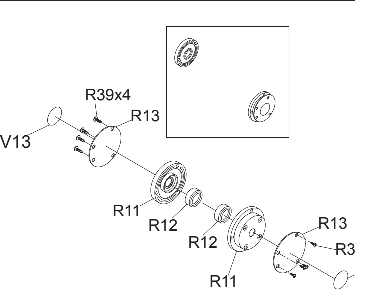
Q01
Q05
Q06
Q10x3

11

Q08
Q07
Q10x3
Q02

12

R03x9
R17
AR1
R37x4
R42x2
R35x2
R21
R05
R34
R25
R27
R22
R25
R22
R07
R02
R08
R36
R06
R20
B26
R39x2
R24
AG3
R26
R22
R14
R10
R25
R09
R27





OXFORD 5

OXFORD 5 ERSATZTEILLISTE

NR.	BESCHREIBUNG	AN-ZAHL
1	IDLER SET;SEMI-ASSY;-;AR50	1
3	SEAT SLIDE SET;SEMI-ASSY;-;AR50;SBOM	1
4	GUID RAIL SET;-;1;AR50;SBOM	1
5	HANDLEBAR SET;SEMI-ASSY;-;AR50;SBOM	1
6	RACK SET;SEMI-ASSY;BACK;AR50¡FSBOM;-	1
7	STABILIZER SET;SEMI-ASSY;MID;AR50;S-BOM	1
8	STABILIZER SET;SEMI-ASSY;FRONT;AR50;S-BO	1
9	CONSOLE SET;SEMI-ASSY;AR50;SBOM	1
10	COVER SET;SEMI-ASSY;RIGHT;AR50;SBOM;-	1
11	FRAME COVER SET;SEMI-ASSY;LEFT;AR50;SBOM	1
12	DRIVE AXLE SET;SEMI-ASSY;-;AR50;SBOM;-	1
13	BELT PULLEY SET;-;-;AR50	1
14	SPIRAL SPRING SET;L/R;KM;AR06D	1
15	PEDAL SET;SEMI-MANUFACTURED GOODS;-;AR50	1
21	SLIPPING BASE CYLINDER SET;W;KM;AR06D;	3
31	WHEEL RIM SET;SEMI-ASSY;-;AR50;-	1
AB1	FRAME SET;AR50	1
AC1	CONSOLE MAST FIXING PLATE SET;-;-;WELDIN	1
AF1	LIMIT FOLDER SET;GUIDE RAIL;F;PAINTING;D	1
AG3	SEMI-ASSY;FABRICATE DRAWING; FIX RING;AR	1
AH1	RACK SET;-;-;PAINTING;DM362;BLACK2;AR50	1
AL1	STABILIZER SET;-;M;PAINTING;DM362;BLACK2	1
AM1	STABILIZER SET;-;F;PAINTING;DM362;BLACK2	1
AR1	FRONT WHEEL DRUM SET;-;-;AR50	1
AT1	PEDAL SET;-;-;PAINTING;DM362;BLACK2;AR50	1
B26	FIX PLATE;STEEL ROPE;SPC;1.6T;ZINC;AR01	1

NR.	BESCHREIBUNG	AN-ZAHL
B27	SCREW;ROUND;M5X0.8PX16L;	2
B28	NUT;HX;M5X0.8P;SS41;	2
D01	SEAT SLIDE SET;-;-;PAINTING;DM362;BLACK2	1
D02	CYLINDER;SLIPPING BASE;POM;WHITE;AR06D	3
D03	SPACER; SLEEVE; CST; BAN	6
D04	WASHER;SPL;13.0X19.0X2.0T;RUBBER; BLACK	6
D05	SCREW; HH; M8X130L; MT; HE; CST;BAN; P-T	3
D06	SEAT PAD-EXTRAWORK;SCREEN PRINT;AR50;	1
D07	BEARING;BALL;608ZZ;TPI	6
D08	NUT;HX;M8X1.25P;SS41;BAN	3
F01	AL RAIL;GUIDE RAIL;BACK;-;AL 6063;ANODIZ	1
F05	STOPPER BLOCK;NR;BL/BLACK C;AR50	2
F06	SCREW;HEX SOCKET;BH;M8X1.25PX15L;CR	2
F08	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;WZN	6
F09	ATTACHED PLATE;FRAME RACK;-;SPC;BZN;AR50	1
F10	SCREW;SH;M8X1.25PX15L;HS;CHM;BP	6
F11	RVN;;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);YZN	2
F12	SCREW;FH;M5X0.8PX15L;HS;BZN	2
F13	SWIVEL AXLE;GUIDE RAIL;-;45#;AR50	1
F14	REAR DECORATE COVER-EXREAWORK;GUIDE RAIL	1
F15	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X2.0T;CHM	6
F16	RVN;ALS7-1015-1.5(0.5-3.8);YZN	1
G01	HORIZON TUBE;HANDLEBAR;PAINTING;BLACK2	1
G02	POS RING;HANDLEBAR;-;-;AR50	1
G03	FOAM;SINGLESIDE;BLACK;Φ28.6X3.0T;A	2
G04	SCREW;SETTLE;M6X1.0PX8.0L;BED;	2

NR.	BESCHREIBUNG	AN-ZAHL
H05	END-CAP;GUIDE RAIL;PP;BL;EP136-B26B	2
H06	ADJUSTABLE LEVELER	2
J01	AXLE;PULLEY;-;S45C;AR50	1
J02	PULLEY;POM;BL/BLACK C;AR50	1
J03	NUT;HX;M10X1.5P;SS41;BAN;G10;	2
J04	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X2.0T;BZN	2
K01	STOPPER AXLE;FOLDING;-;20#;AR50	1
K02	LOCATION PLATE;SPRING;-;SPC;1.5T;AR50	2
K03	PEDAL;FOLDING;PAINTING;BLACK2;AR50	1
K04	SPRING;EXTENSION;-;-;BLACK ANNODIZED	2
K05	CIRCLIP;EXTERNAL C TYPE;S-10;BAN	2
K06	SCREW;BH;M6X1.0PX20L;HS;BZN	2
K07	NUT;NLK;M6X1.0P;;BAN	2
K08	WASHER;FLT;Φ8.0XΦ15.0X1.0T;TFN	2
L05	TRANSPORTS WHEEL;PC;BLACK;FC16	2
L06	END-CAP;GUIDE RAIL;PP;BL;EP136-B26B	2
L07	SCREW;BH;M8X1.25PX45L-19L;HS;P-T	2
L08	WASHER;FLAT;Φ8.2XΦ16.0X1.0T;BZN	2
L09	NUT;NLK;M8X1.25P;BAN	2
L10	ADJUSTABLE LEVELER	2
L11	RVN;HX;M8X1.25P;YZN;	4
M03	END-CAP;GUIDE RAIL;PP;BL;EP136-B26B	2
M04	ADJUSTABLE LEVELER	2
M05	RVN;HX;M8X1.25P;;YZN;	4
N01	CONSOLE UIPPER COVER;ABS/PA757;Q610-7-	1
N02	CONSOLE DOWN COVER;ABS/PA757;Q610-7-5-	1

NR.	BESCHREIBUNG	AN-ZAHL
N03	BATTERY COVER;CONSOLE;ABS/PA757;Q610-7-	1
N04	KEY PAD-EXTRAWORK;CONSOLE;;SCREEN PRINT;	1
N06	SCREW;BH;Φ3X8L;SM;PH;BAN;POT	7
N08	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	4
N09	SCREW;RND;Φ2.5X6L;SM;PH;BZN;POT	2
N60	(UP)CONTROL PANEL;CONSOLE;DIP;HAPA;S101	1
N61	DOCUMENTATION;OVERLAY;DISPLAY MANIPULATE	1
N63	BATTERY BASE;AA;3V;1500MA;ALKALINE	1
P01	SPEED SENSOR;W/ WIRE;END;BLACK;AR50-P01	1
P02	SPEED SENSOR;W/ WIRE;FRONT;BLACK;AR50-P0	1
P03	FIXING PLATE;REED;-;AL;ADZ;AR50	1
P04	SCREW;TRH;Φ4X10L;SM;PH;BZN;POT	1
P05	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;BZN;POT	2
Q01	COVER;FRAME;RIGHT;ABS/PA757;Q610-7-5-MAT	1
Q02	COVER;FRAME;LEFT;ABS/PA757;Q610-7-5-MATT	1
Q03	COVER;FRAME;UP;ABS/PA757;LIGHT BLACK;AR	1
Q04	COVER;FRAME;BACK;PP;LIGHT BLACK;AR50	1
Q05	FAN NET;SIDE COVER;R;PAINTING;;SL+CLEAR	1
Q06	LOGO COVER;FRAME;RIGHT;ABS/PA757;LIGHT B	1
Q07	FAN NET;SIDE COVER;L;PAINTING;SL+CLEAR	1
Q08	LOGO COVER;FRAME;LEFT;ABS/PA757;LIGHT BL	1
Q09	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;G8.8;NKL;POT	20
Q10	SCREW;BH;Φ4X6L;SM;PH;BZN;POT	3
Q10	SCREW;BH;Φ4X6L;SM;PH;BZN;POT	3
Q11	CLIP;STANDARD;WUSN-4039;	12
Q12	FIX PILLAR;PP;TM81	4





OXFORD 5

OXFORD 5 ERSATZTEILLISTE

NR.	BESCHREIBUNG	AN-ZAHL
Q13	BRACKET SIDE COVER	6
Q14	CONSOLE MAST;AR50;ABS;BLACK	1
Q15	SCREW;Φ4X15L	2
R02	BEARING HOUSING;FIX;SS41;AR01	1
R05	PULLEY;SS41;Φ59;BOX;RB02	1
R06	PULLEY;ROPE;SPC;Φ216;AR01	1
R07	HUB;PULLEY;S45C;54.0X32.0L;AR01	1
R08	RING;ROPE WHEEL;SS41;Ψ21.0X6.1L;WZN	1
R09	BEARING HOUSING;SLIDE;SS41;AR01	1
R10	AXLE;PULLEY;SCM4;ANTI RUST;AR01	1
R11	FIXING BASE;SPRING;POM;AR01	2
R12	SPRING;RCL;SK5	2
R13	COVER;SPRING;SPC;1.5T;ZINC PLATE;AR01	2
R14	PULLEY;ROPE;POM;AR03	1
R18	BELT;TRIANGLE TOOTHLIKE;POLYESTER;3V-114	1
R20	FIX RING;S18C;5.0T;AR01	1
R21	KEY;ROUND;DUAL-END;5X5X10L	1
R22	BEARING;BALL;6003ZZ;Ψ17XΨ35X10T;TPI	3
R24	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X30L	1
R25	CLIP CC R-35 INTERNAL	3
R26	CLAMP;EXTERNAL C-SHAPED;S-19	1
R27	CLAMP;EXTERNAL C-SHAPED;S-17	2
R28	SCREW;SH;3/16X5/8L;HS;BZN	6
R29	SCREW;SH;3/16X3/8L;HS;BZN	6
R31	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01	2
R32	NUT;NLK;1/4”-20UNC;BZN	2

NR.	BESCHREIBUNG	AN-ZAHL
R34	FIX RING;AB01	1
R35	FIXING BRACKET;MAGNET;-;ABS/PA757;BL/BLA	2
R36	BEARING;ONE-WAY;RC162110;CHENG GE	1
R37	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;BZN;POT	4
R38	SCREW;EB;1/4-20UNCX40L;BZN;	2
R39	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;BZN;POT	2
R39	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;BZN;POT	8
R41	WASHER;SPL;SW3/16’’;ES	6
R42	MAGNET SPARE SINGLE	2
R44	WASHER;FLT;Φ5.0XΦ10.0X1.0T;BAN	6
S01	KNOB;M10;AR50	1
T05	FOOT PAD RUBBER; HEEL	2
T06	FIXING BASE;PEDAL;NYLON;AR06	2
T07	FOOT STRAP;AR06	2
T08	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;CT;PH;BZN	6
T09	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;PH;SSTSUS304;BAN	2
T10	NUT;NLK;M5X0.8P;BZN	2
T12	WASHER;FLT;Φ5.2XΦ12.0X1.2T;BZN	4
T13	SCREW;BH;M5X0.8PX25L;CT;PH;BZN	2
V01	MODEL LABEL;CONSOLE;AR50	1
V02	DIRECTION LABEL;KNOB;AR50	1
V13	DECAL;SWIRL SPRING;AR01	2
Z01	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BZN;BP	4
Z01	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BZN;BP	4
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T	2
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T	4

NR.	BESCHREIBUNG	AN- ZAHL
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T	4
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T	8
Z03	WASHER;ARC;Φ8.4XΦ17.0X1.0T	4
Z04	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ20.0X1.5T;BZN	4
Z05	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;PH;BZN	4
Z06	WASHER;SPL;Φ6.1XΦ12.2X1.5T	4
Z07	SCREW;BH;Φ4X10L;SM;PH;BAN;POT	2
Z08	WASHER;FLAT;Φ8.6XΦ26.0X2.0T;	2
Z09	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;;HS;BZN;BP	2
Z09	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BZN;BP	2
Z10	SCREW;BH;M4X0.7PX15L;CT;PH;BZN;	4
Z11	SCREW;BH;M8X1.25PX45L-15L;;HS;P-T	1
Z12	NUT;HX;M8X1.25P;SS41;BAN;	1
Z13	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;BZN;BP	8

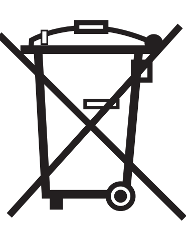




OXFORD 5

D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



GB: Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

KONTAKT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
Email: info@horizonfitness.eu

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
Email: support@horizonfitness.eu
Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.horizonfitness.eu



BEDIENUNGSANLEITUNG RUDERGERÄT

Oxford 5 Bedienungsanleitung Rudergerät 082613 Rev1.0 2013 Horizon Fitness